Bí kíp tăng cân chỉ với 5 loại thức uống vào buổi sáng

SHARE:

Bạn có biết tăng cân chỉ với thức uống vào buổi sáng. 5 loại thức uống dinh dưỡng sau đây sẽ giúp tràn đầy năng lượng và cải thiện được vấn đề cân nặng

Sau bữa ăn sáng dinh dưỡng, bạn nên chọn cho mình một loại thức uống vừa giúp cơ thể tràn đầy năng lượng và có thể cải thiện được vấn đề cân nặng hiện tại.



Bí kíp tăng cân cho bạn chính là 5 loại thức uống vào buổi sáng sau đây:

1. Cà phê sữa



Thực tế thì cà phê nguyên chất là thức uống có tác dụng hỗ trợ giảm cân nhờ vị đắng đậm đà, hương thơm nồng. Mặc dù vậy, đối với những người sở hữu ngoại hình cò hương thì nên thêm vào ly cà phê 2 thìa canh sữa đặc có đường (chứa 1,7g chất béo, 120 calorie và 10g đường). Điều này sẽ thúc đẩy quá trình tăng cân nhanh chóng.

2. Nước ép trái cây



Hàm lượng chất xơ trong nước ép trái cây rất cần thiết cho cơ thể để duy trì quá trình trao đổi chất, loại bỏ các vấn đề về rối loạn tiêu hóa và dạ dày. Ngoài ra, các loại đường Sucrose tự nhiên chuyển hóa rất nhanh trong hệ tiêu hóa nên bạn đã thấy đói và muốn ăn thêm chỉ sau một giờ.

3. Sữa chocolate



Sau bữa ăn sáng đầy đủ chất dinh dưỡng, một ly sữa chocolate chính là thứ thức uống giúp tăng cân hoàn hảo. Một ly sữa chocolate trung bình cung cấp cho bạn 220 calorie, tương đương 11% nhu cầu năng lượng hàng ngày. Thức uống này cũng rất giàu carbohydrate (27g) và chất béo (8g), gấp đôi sữa nguyên kem.

4. Sinh tố trái cây



Sinh tố trái cây cung cấp nhiều chất xơ, nếu kết hợp cùng với sữa chua có thể giúp bạn cải thiện hoạt động hệ tiêu hóa và cung cấp nguồn năng lượng dồi dào. Các chất điện giải trong hoa quả kết hợp với nước sẽ chống lại sự mất nước, giúp cơ thể bớt mệt mỏi hoặc suy nhược nhờ chứa nhiều các chất chống oxy hóa, vitamin và khoáng chất. Một ly sinh tố hỗn hợp gồm các loại trái cây, đường và một ít kem hay sữa có thể cung cấp 800 calorie. Đây rõ ràng là loại thức uống tuyệt vời cho người muốn tăng cân hay các vận động viên chuyên nghiệp.

5. Nước ngọt dành cho người ăn kiêng



Đối với người muốn giảm cân, loại thức uống này hoàn toàn không có lợi, thậm chí còn đi ngược lại với mong muốn. Mặc dù vậy, người gầy có thể tăng cân nếu uống loại thức uống thường xuyên vì nó gây kích thích cơ quan cảm thụ vị ngọt trên lưỡi, tạo ra insulin, một loại hormone thúc đẩy quá trình dự trữ chất béo.

NHÃN: Cách tăng cân Dinh dưỡng thể hình HOT Tăng cân

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/bi-kip-tang-can-chi-voi-5-loai-thuc-uong-vao-buoi-sang.html

COMMENTS

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

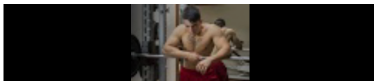
B À I M Ớ I N H Ấ T



N H Ạ C T H Ể H Ì N H

X e m t ấ t

XEM NHIỀU NHẤT

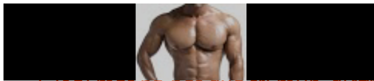


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



không dụng cụ tại nhà

ỡ bụng cho nam vì mỡ bụng làm mất thẩm mĩ và…

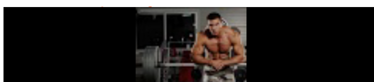
- 6 loại mặt nạ bột quế trị mụn, dưỡng da sâu bên trong
  Mặt nạ bột quế trị mụn chắc hẳn bạn đã được nghe nhiều. Bột quế không chỉ là gia…



p chân 15 phút mỗi ngày

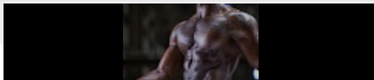
ớc của mọi cô gái, để tự tin diện váy/ quần…

- tay tại nhà số 1 hiện nay
  Bạn chưa bao giờ cảm thấy tự nhiên và hài lòng với vòng eo của mình? Bạn thường xuyên…



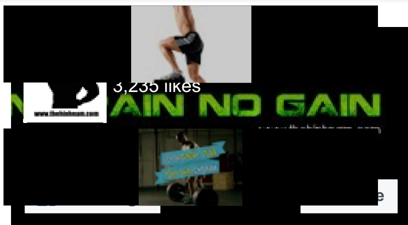
nhanh nhất

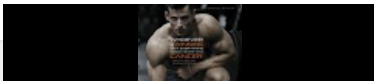
ở hữu đùi thon gọn, tự tin diện quần short hoặc…



6

A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư da lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->